

به نام خدا

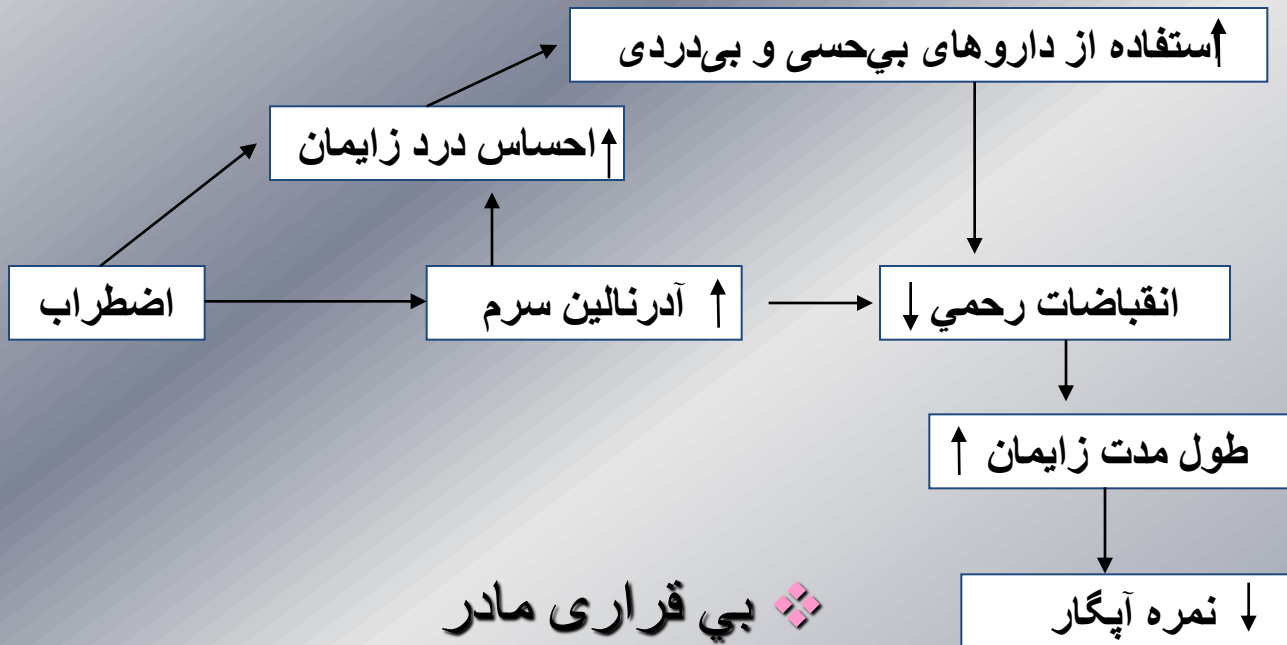
آرام سازی در بارداری و زایمان

فاطمه رنجکش
کارشناس ارشد مامایی
دانشکده پرستاری و مامایی قزوین

اثرات اضطراب در بارداری

- کاهش فاکتور رشد (تولد نوزاد کم وزن)
- زایمان زودرس یا Post date یا دفع مکنونیوم
- ایجاد حلقه معیوب در روند لیبر
- افسردگی بعد از زایمان
- اختلال در ایفای نقش مادری و دلبستگی مادر و کودک

مکانسیم اضطراب در لیبر



❖ بی‌قراری مادر

❖ افزایش سرعت تنفس

❖ گشاد شدن مردمک چشم‌ها

❖ احساس لرز و سرما

❖ افزایش فشار خون و نبض

راهکارهای مقابله با اضطراب

- توکل بر خداوند
- خوش بین بودن
- افزایش اعتماد به نفس
- استراحت کافی
- حمایت خانوادگی اجتماعی
- تغذیه مناسب
- فعالیت جسمانی (ورزش)
- مهارت های تنش زدایی (تن آرامی)

Stress Management Checklist

- Exercise regularly
- Eat sensibly
- Get enough sleep
- Learn to relax

Relaxation

- It is a state in which muscle tension and mental stress are reduced as much as possible through conscious effort, or a process that decreases the wear and tear of life's challenges on your mind and body
- It is a conscious effort to relieve tension in muscles.
- **Interventions that promote general or local relaxation can complement stretching program**

Relaxation can be classified into:

1. Mental relaxation(reduce mental stress)
2. Physical relaxation (reduce physical stress)

Also it can be classified into:

1. General relaxation
2. Local relaxation

relaxation

آرام سازی یا ریلکسیشن یک ترفند روانی معجزه آساست و روشی جهت کاهش اضطراب است

اثرات relaxation

- کاهش تعداد حرکات تنفسی و ضربان قلب
- گشاد شدن برونش های متوسط و کوچک در ریه ها
- کاهش فشار خون
- کاهش ترشحات اسیدی معده
- کاهش ترشحات هورمون استرس در خون
- افزایش تعداد پلاکت در خون
- افزایش فعالیت سیستم پاراسمپاتیك در بدن
- کاهش انقباض و گرفتگی عضلات

تن آرامی در بارداری و زایمان

اهداف:

- کمک به افزایش مهارت فرد در کمک به ذخیره انرژی و کاهش تنش ها در بارداری
- کاهش فشارهای هیجانی و از بین بردن ترس و اضطراب
- کمک به ذخیره انرژی و افزایش قدرت مادر در مشارکت فعال وی در امر زایمان
- کمک به کنترل و کاهش درد زایمانی و در نتیجه زایمان راحت تر
- مبارزه با وضعیت های تنش زا در طول زندگی

فواید تن آرامی در لیبر

- سهولت جریان خون رحم و بهبود اکسیژن رسانی
- افزایش کیفیت انقباضات رحمی
- کاهش اسپاسم عضلانی (اسپاسم عضلانی باعث افزایش ادراک درد و کاهش قدرت تحمل می شود)
- سرعت در نزول جنین ، کاهش زمان زایمان
- بهبود عملکرد ایمنو لوژیکی ، عصبی ، هورمونی
- کاهش خستگی و نگرانی ذهنی ، حفظ و ذخیره انرژی – افزایش قدرت تحمل
- افزایش اثر سایر روش های غیر دارویی
- کاهش احساس درد ، سرعت ضربان قلب ، تنفس ، فشار خون و سطح کاتکول آمین ها از طریق افزایش فعالیت مهار کننده های نزولی اعصاب حسی در مراکز بالاتر مغز — کاهش تحریکات سمپاتیک
- سلامت نوزاد
- نکته : شل سازی آگاهانه عضلات به طور مستقیم موجب اتساع دهانه رحم نمی شود بلکه رحم را قادر می سازد تا بدون هیچ گونه مانعی به فعالیت طبیعی خود ادامه دهد.

تن آرامی

عوامل موثر جهت دستیابی به تن آرامی در لیبر

- آموزش و تمرین حین بارداری (توصیه می شود)
- وضعیت قرارگیری مادر (استفاده از بالش)
- شیوه تنفس و تمرکز بر تنفس (تنفس باید مطابق با نیازهای فیزیولوژیک مادر هدایت شود)
- محیط آرام
- تصورات هدایت شده جهت بستن دریچه های ذهن و / یا تکرار آرام کلمه یا جمله دعا
- ماساژ

انواع relaxation

- تکنیک های عضله به ذهن
- فیزیولوژی آن بر این اساس است که بدنبال يك انقباض عضلانی ، ریلکسیشنی معادل در همان عضله ایجاد شود=تنش/آرامش
- به طور فعالانه گروهی از عضلات را منقبض سپس بعد از چند ثانیه رها می کند.
- انقباض و رهایی بطور جداگانه و به ترتیب در عضلات ایجاد می شود(اهمیت آگاه ماندن از احساس انقباض عضلانی و شل شدن)

➤ Tension Relaxation

- شل سازی فعالانه عضلات در پاسخ به یک تحریک دردناک (تقلید از انقباضات رحم حین لیبر با گذاشتن تکه یخ یا فشار بر روی یک عضله).

➤ Touch relaxation

از طریق ارتباط حسی لازم بر اساس لمس منطقه تحت تانسیون برقرار می شود. ترکیبی از لمس و ماساژ همراه با آگاهی از تنفس و شل سازی فعالانه عضلات است.

انواع ریلکسیشن

- تکنیک های ذهن به عضله
- ✓ شبیه سازی ذهنی (Guided imagery) mental imaginary
- ✓ تجسم فکری Visualization
- تکنیک ذهنی برای دستیابی به آرامش روح و روان است. بهتر است بعد از شل شدن عضلات استفاده شود.
- تنفس = تمرینات تنفسی ، تمرکز به هوای دم و هوای بازدم با شمردن نفس ها
- تکنیک های ذهن به عضله در هنگام لیبر به طور وسیعی مورد استفاده قرار می گیرد.
- تصاویر ذهنی می توانند موجب تغییرات فیزیولوژیکی در بدن و تعدیل مدت زایمان شود
- نقش ماما: ماما می تواند به ایجاد یک صحنه آرامش بخش در ذهن مادر کمک کند تا وی را از جنبه های دردناک زایمان جدا کند.



تمرکز و تجسم خلاق

- متمرکز شدن به درون خویشتن
- هدایت کردن توجه به صورت آگاهانه
- ورزش ذهنی
- يك سويه کردن نیروهای ذهنی در رسیدن به تعادل
- سکوت و سکون ذهنی

فواید جسمانی



- کاهش ضربان قلب
- کاهش تعداد تنفس
- کاهش مصرف O_2
- کاهش لاکتات خون
- افزایش عمق تنفس
- کاهش تنش عضلانی

فواید روانشناختی

- افزایش وجد و خرسندی
- مقاومت در برابر استرس
- کاهش اضطراب
- افزایش قدرت تصمیم گیری
- خلاقیت
- افزایش توجه و تمرکز
- افزایش انرژی
- پرورش آگاهی



فواید اجتماعی و معنوی



- پذیرش خود و دیگران
- بلوغ اخلاقی و خود شکوفایی
- افزایش مهارت های ارتباطی و همدمی
- افزایش خود انگیزگی و استقلال
- افزایش روحیه معنوی

هدف تمرکز و تجسم خلاق

- ایجاد آرامش و رفع تنش های جسمی - عاطفی و ذهنی
- افزایش سطح انرژی
- افزایش قدرت فهم - آگاهی و شعور
- ادراک خویشتن و دیگران



شرایط انجام تمرکز و تجسم خلاق



➤ وضعیت فیزیکی محیط و مراقبه گر

(محیط آرام – تهویه مطبوع – لباس راحت – وضعیت نشسته و تنفس آرام)

➤ موضوع مناسب برای توجه و افزایش تمرکز

➤ نگرش غیر فعال و بی قضاوت بودن

• تصویر ذهنی ما فیزیولوژی بدن ما را تغییر میدهد.

زمانی که خواست و اراده در مقابل تجسم و تصویر ذهنی قرار بگیرد همیشه تصویر ذهنی است که برنده می شود.

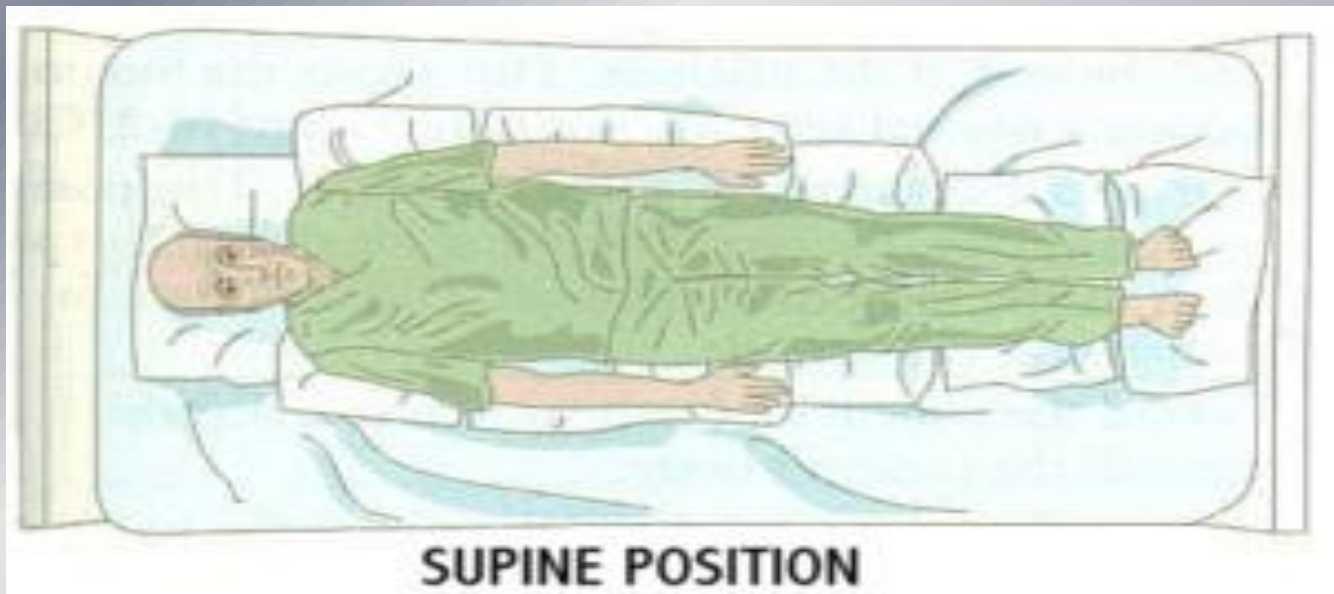
Physical Relaxation



Common elements of relaxation training

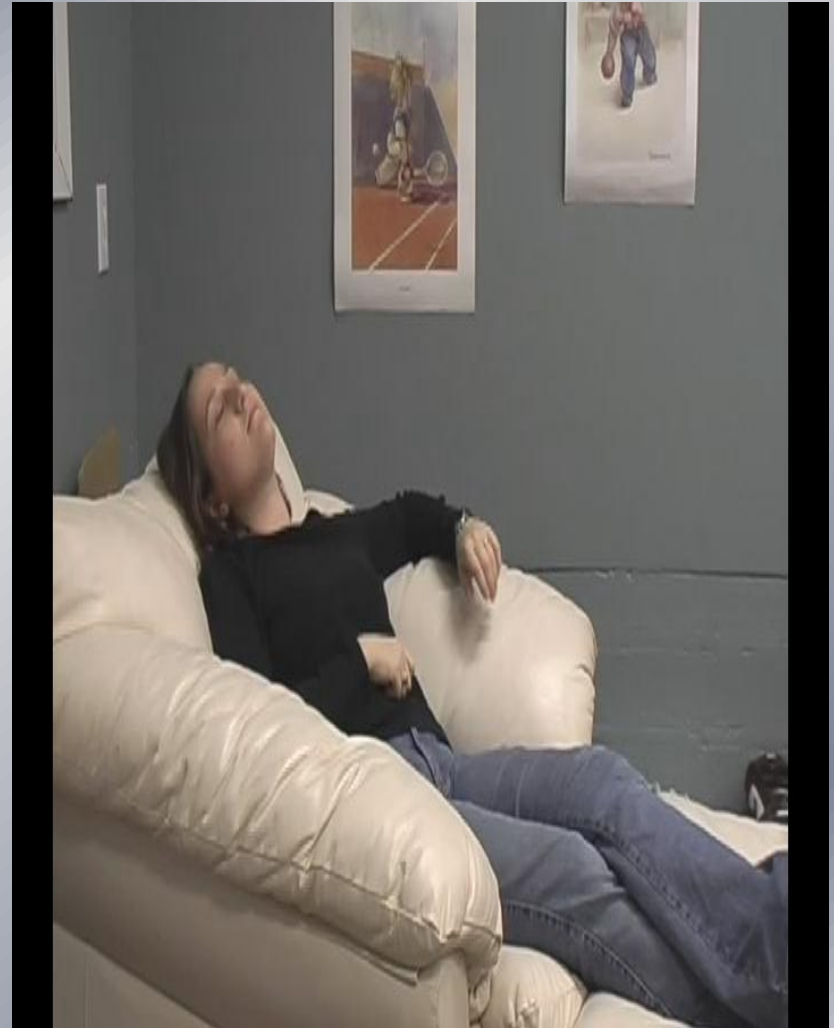
1. Relaxation involves a reduction in muscle tension in the entire body or the region that is painful or restricted by **conscious effort and thought**.
2. Comfortable **positions** and **support** (Prone lying, Supine lying, Half lying, Side lying)
3. Training occurs in a **quiet environment** with low lighting and soothing music or an auditory cue on which the patient may focus.
4. The patient perform deep **breathing** exercises or visualizes a peaceful scene.

Lying supine



Half Lying

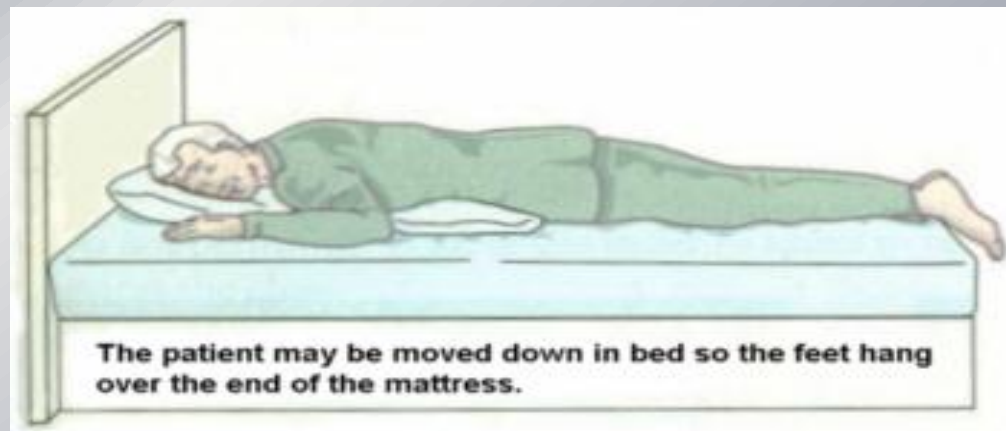
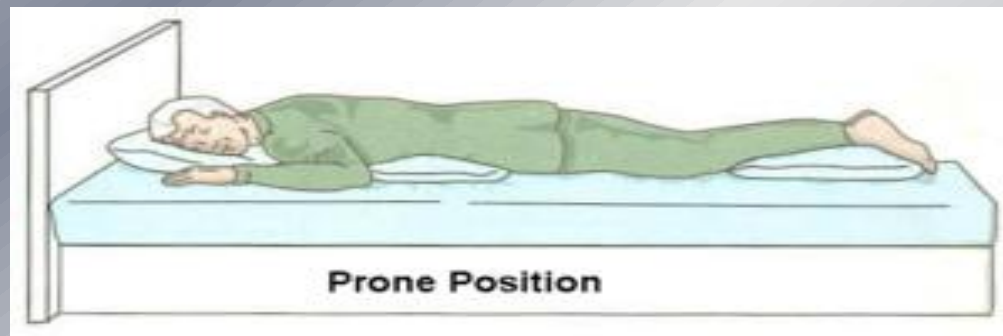
- This is similar to the previous position but breathing is easier as there is less weight on the back and abdominal pressure on the under surface of the diaphragm is reduced.
- An armchair makes quite a good substitute for a plinth or bed, the things are fully supported and the feet rest on the floor, or a footstool, or a T- shaped footrest.



Side lying



Prone Lying



Elements of Physical Relaxation

- Breathing
- Tensing and Relaxing Muscles
- Visual Imagery
- Positive Suggestions
- Music

Breathing

- Take a few deep breaths
- Focus on your breathing

Tensing and Relaxing Muscles

- Let's try it

Use Visual Imagery

- Imagine your favorite place
 - Beach
 - Mountains
 - Lake
 - Desert







Use Positive Suggestions

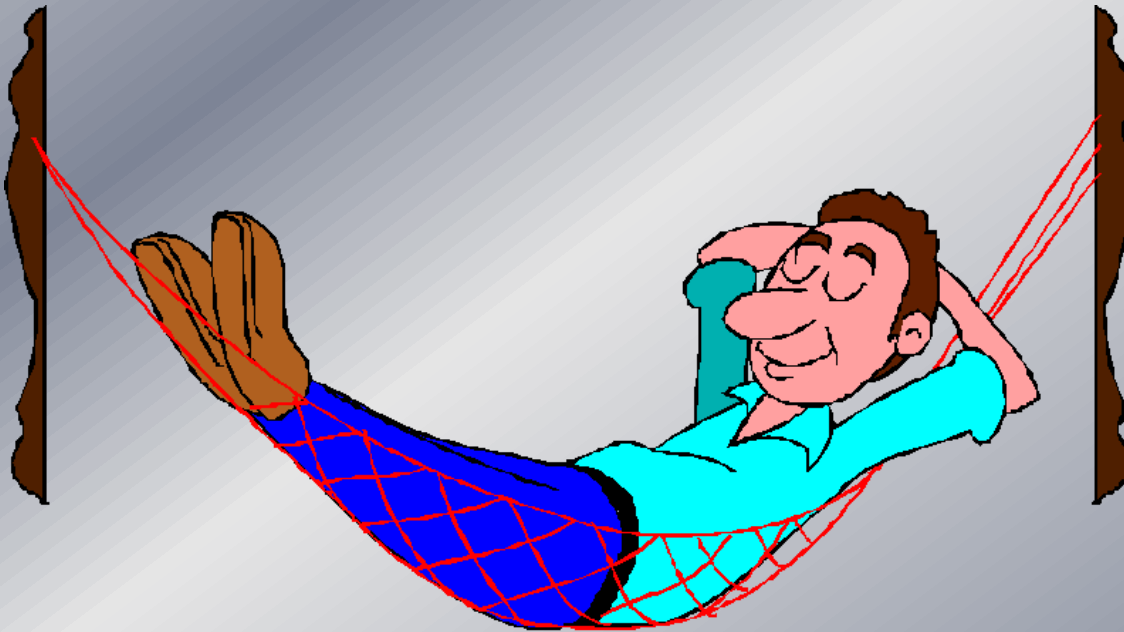


Music



- Use a beat slower than your heart rate

Relaxation Exercise



تنفس در بارداری و زایمان

تنفس

- مقصود اصلي تنفس: تأمين هوای کافي برای ششها
دفع موادزائد از بدن
- تنفس درمانی
- انواع تنفس : تنفس سینه ای
تنفس شکمی

فواید تکنیک های تنفسی در لیبر

• مرحله اول زایمان

- ✓ اکسیژن رسانی بهتر مادر و جنین
- ✓ تسهیل در شل شدن عضلات و افزایش ابعاد حفره شکم
- ✓ کاهش اصطحکاک رحم با دیواره شکم
- ✓ انحراف حواس و کاهش احساس درد حین انقباضات
- ✓ کمک در نزول جنین

■ مرحله دوم زایمان

- ✓ کاهش فشار داخلی شکمی و کمک به خروج جنین

اصول تکنیک های تنفسی

- دم و بازدم با توجه به توان شخصی فرد
- دم و بازدم آرام و شکمی
- رابطه تن آرامی با کنترل تنفسی
- رابطه تجسم سازی و تمرکز با کنترل تنفس

نکته:

بهترین زمان آموزش الگوهای تنفسی در دوران بارداری است در غیر این صورت فاز نهفته زایمان زمان ایده آل برای فراگیری است.

هدف تنفس الگو دار

- تمرکز بیشتر بر شمارش نفس ها
- انحراف حواس از درد

توجه:

- تنفس آهسته شکمی تا زمانی که موثر است استفاده می گردد
- هیچ الگوی تنفسی به مادر تحمیل نمی شود

نکته:

بهتر است ماما در چندین تنفس با مادر همراهی کند به منظور اکسیژن رسانی کافی و پیشگیری از هیپرونتیلیاسیون او را تشویق کند تا به آهستگی و با آگاهی نفس بکشد.

تکنیک های معمول در انجام الگوهای تنفسی:

● ۳ تکنیک وجود دارد که از آنها برای هر ۳ فاز دردهای زایمانی استفاده می شود.

۱. تنفس عمیق و آرام (تنفس پاک) (فاز غیر فعال زایمان) دیلاتاسیون

۳cm

- ☐ دم عمیق و بازدم عمیق
- ☐ طول دم و بازدم یکسان باشد (در هر دقیقه ۹-۶ تنفس)
- ☐ هوا از بینی وارد و از بین لب ها خارج می شود
- ☐ هر انقباض با یک دم و بازدم عمیق به پایان می رسد.

۲. تنفس متغییر (فاز فعال زایمان) دیلاتاسیون ۴-۷cm

❖ بدن در وضعیت راحت یک نفس عمیق

❖ در ۱۵ ثانیه اول دو نفس و سپس سرعت تنفس تا ۴۵
ثانیه افزایش یابد

❖ هنگامی که اوج انقباض سپری شد تعداد و عمق تنفس ها
کاهش یابد



۳. تنفس خاص (مرحله Transition) دیلاتاسیون ۸-۱۰ cm

❖ در ابتدا چند نفس عمقی سریع کشیده

❖ ۳-۴ نفس از راه دهان و بازدم را از میان لبهای نزدیک با فشار بیرون دهید (همانند فوت کردن)

❖ تنفس سطحی – سبک – منظم (تنفس هرمی) دستها دور دهان حلقه شود



۴. تنفس هنگام زور زدن

❖ شروع یک نفس عمیق از نوع B. cleansing.

❖ نفس دوم عمیق گرفته و نیمی از آن از راه دهان خارج و نیمی از آن نگاه داشته شود و در حالی که همراه او تا شماره ده می شمارد زانو زور بزند بعد از شنیدن نمره ۱۰ خود را شل کرده، دیگر زور نزند و باقیمانده نفس را از دهان خارج کند.

❖ زور زدن فقط در هنگام انقباضات (بقیه استراحت)

❖ قبل از هر بار زور زدن حداقل ۲ بار نفس کشیده شود.



فواید تکنیک های تنفسی

- کاهش تنش
- افزایش سرخوشی
- Self calming
- افزایش آگاهی و روشن بینی

اهداف اصلی ارایه مراقبت‌های مامایی

۱- یاری کردن مادر به گونه‌ای که با بارداری ، لیبر ، زایمان به عنوان يك پدیده طبیعی برخورد نماید .

۲- فراهم نمودن حمایت کافی تا بارداری وزایمان اوبه تجربه مثبت و خوشایند تبدیل شود

ماما يك درمانگر با تجربه است که در ایجاد و تداوم يك رابطه مطلوب مادر تلاش مي‌کند .

آمادگی دوان بارداری و زایمان

آمادگی جسم که معبدی مقدس است

و

آمادگی روح که جزئی از خداست

و

شایسته عشق و احترام



سوال ؟